



# राजीव दीक्षित स्वदेशी रक्षक संघ

स्वस्थ भारत - स्वदेशी भारत - समृद्ध भारत



## स्वास्थ्य रक्षक पत्रक पढ़ो—पढ़ाओ ..... सबको बताओ । आरोग्यमेव जयते

### स्वदेशी उत्पादों पर निर्भर होने की आवश्यकता क्यों है?

भारत में आज 5000 से भी ज्यादा विदेशी कंपनियां हैं और उनका व्यापार हमारे देश में तेजी से फल-फूल रहा है यह विदेशी कंपनियां हमारे यहां लिपिस्टिक, नेल पॉलिश, साबुन, क्रीम, पाउडर, कपड़े, जूते, चप्पल, पैन, पेंसिल, टूथपेस्ट इत्यादि तो बेचती ही रही है और हम इंपोर्टेड के नाम पर खरीद रहे हैं किंतु पिछले 20 वर्षों से इन कंपनियों ने हमारे देश में गेहूं चावल दाल चीनी दवाइयां और न जाने क्या क्या बेचना शुरू कर दिया है आज सुई से लेकर जहाज तक बेचने का कार्य विदेशी कंपनियां हमारे देश में धड़ल्ले से कर रही हैं यही मूल कारण है कि हमारे देश की एक बड़ी आबादी आज बेरोजगार है और भुखमरी का शिकार है।

दूसरा सबसे बड़ा नुकसान यह है कि हमारे देश के लोगों के द्वारा कमाया गया और टैक्स के रूप में सरकार को जो दिया गया है उसका एक बड़ा हिस्सा इन विदेशी कंपनियों को भुगतान करने में चला जाता है और हमारे देश के नेता जनता को मूर्ख बनाने के लिए विदेशी पूंजी निवेश का ढोंग रचते हैं एक और कंपनी ले आते हैं फिर वह कंपनी हमें लूटती है और हम पहले से भी ज्यादा गरीब हो जाते हैं पिछले 60—70 सालों से यह षडयंत्र अनवरत चल रहा है और पीछे के दशकों में यह बहुत ही तेजी से बढ़ा है इसी प्रकार हम विदेशी समान खरीद कर प्रतिवर्ष ₹ 300000 करोड़ से अधिक देश का नुकसान करते हैं।

तो यदि हम विदेशी और इंपोर्टेड का मोह त्याग कर स्वदेशी वस्तुओं का क्रय करना शुरू कर दें तो निश्चय ही हमारे बीच कई भाइयों को रोजगार भी मिलेगा और देश अपनी पूंजी के निर्माण हेतु सशक्त भी हो जाएगा फिर हमें विदेशियों के सामने पूंजी के लिए भीख मांगने की आवश्यकता नहीं होगी।

सच्चे स्वराज की परिकल्पना का आधार ही स्वदेशी है अतः हम सब प्रण करें कि जहां तक संभव हो आज से ही ज्यादा से ज्यादा स्वदेशी सामान खरीदें और देश की पूंजी बचाने में अपना योगदान करें। अधिक जानकारी के लिए महर्षि श्री राजीव दीक्षित को यू ट्यूब पर सुने।

### विदेशी दवा कंपनियों की लूट एवं डॉक्टरों का षडयंत्र —

हमारे देश में जब भी कोई व्यक्ति बीमार पड़ता है तो वह सीधे डॉक्टर के पास जाता है डॉक्टर सबसे पहले मरीज से एक मोटी फीस वसूल करता है फिर उसको दो चार टेस्ट लिख देता है फिर 10 तरह की दवाइयां लिखता है रोगी एक या दो दवाइयों से ही ठीक हो सकता है लेकिन डॉक्टर रोगी को उसके रोग के हिसाब से नहीं वरन अपने कमीशन के हिसाब से दवाइयां लिखता है एक ही दवा अलग अलग कंपनियों में 10 रुपए की भी है और सौ रुपए की भी लेकिन वह 10 रुपए वाली ना लिखकर सौ रुपए वाली लिखेगा क्योंकि उसमें उसका कमीशन ज्यादा है। इसी तरह का टेस्ट करवाता है जिसमें 20 से 40 प्रतिशत तक का कमीशन डॉक्टर का है मसलन एक अल्ट्रासाउंड डॉक्टर लिखता है 750 रुपए का चेरिटेबल ट्रस्ट में वही अल्ट्रासाउंड है 250 रुपए का तो इतना फर्क कैसे क्योंकि कमीशन फिक्स है लिखने वाले का और करने वाले का और मशीन सेंटर वाले वगैरह वगैरह आदि लोगों का। WHO ने कहा है कि भारत में 6300000 लोग निजी अस्पतालों और एलोपैथिक दवाइयों के इस चक्कर के चलते प्रतिवर्ष गरीबी रेखा से नीचे चले जाते हैं। WHO का कहना है कि भारत में जटिल से जटिल रोग को ठीक करने के लिए 520 दवाइयों की जरूरत है जबकि भारत में वर्तमान स्थिति यह है कि एक लाख से अधिक किस्म की गैर जरूरी दवाओं का व्यापार इस देश में चल रहा है और लोगों को लूट का शिकार बना रहा है।

दिनांक 31 मई 2016 को अमेरिका की कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के शोधकर्ता ब्लूमर ने दुनिया को बताया कि डॉक्टर बीमारी के एंटीबायोटिक के बड़े-बड़े डोज देकर लोगों को बीमार और प्रतिकारक शक्ति को कमजोर बना रहे हैं एक व्यक्ति जब एक डॉक्टर की दवा से ठीक न हो तो दूसरे डॉक्टर के पास जाता है फिर भी ठीक नहीं होता क्योंकि दूसरे डॉक्टर को एंटीबायोटिक डोज सेट करने में समय लगता है तो इस प्रकार से डॉक्टर और दवा कंपनियों का यह षडयंत्र चलता है तो सवाल पैदा होता है कि हम और आप क्या करें तो इसे सामान्य तौर पर निम्न बिंदुओं के तहत जान सकते हैं कि स्वस्थ रहने के लिए आयुर्वेद से बेहतर और कुछ नहीं है—

1. आयुर्वेद की दवाएं किसी भी बीमारी को जड़ से खत्म करती है जबकि एलोपैथिक सिर्फ कंट्रोल करती हैं
2. आयुर्वेद सर्वसुलभ है जबकि एलोपैथिक दवाइयां केवल शहरों तक ही सीमित है
3. आयुर्वेद का कोई साइड इफेक्ट नहीं है जबकि एलोपैथी की प्रत्येक दवा एक दूसरे बीमारी को जन्म देती है
4. आयुर्वेद का 85 प्रतिशत हिस्सा केवल स्वस्थ रहने के लिए है 15 प्रतिशत गंभीर बीमारियों के संदर्भ में इलाज हेतु दवाइयों के रूप में प्रयुक्त होता है जबकि एलोपैथी केवल रोग होने के बाद रोग को कंट्रोल करने का काम करता है।

महर्षि बागभट्ट जी ने महर्षि चरक द्वारा रचित चरक संहिता जो कि संस्कृत भाषा में थी, उसमें से लगभग 7000 सूत्रों को आम लोगो के लिए सरल भाषा में अनुवाद किया था। महर्षि बागभट्ट जी के अनुसार विशिष्ट दिनचर्या बनाकर बिना किसी औषधि के भी निरोगी रहा जा सकता है। यद्यपि दिनचर्या भूगोल के अनुसार होनी चाहिए परन्तु सभी क्षेत्रों की दिनचर्या लिखना असंभव है, इसलिए उन्होंने कुछ सामान्य दिनचर्या सम्बन्धी कुछ अतिमहत्वपूर्ण सूत्र बताए हैं जो निम्नलिखित हैं :

1. **ब्रह्म मुहूर्त में उठना** — अपनी भौगोलिक स्थिति के अनुसार सूर्योदय से ढाई घंटे पूर्व से लेकर सूर्योदय तक ब्रह्म मुहूर्त कहलाता है। ब्रह्म मुहूर्त में उठने वाले व्यक्ति को श्वसन सम्बन्धी कोई भी रोग नहीं होता है।

2. **उष्णपान करना** – प्रतिदिन बिस्तर से उठते ही बिना कुल्ला किए गुनगुना पानी पीने से पेट सम्बन्धी रोगों का नाश होता है
3. **मलत्याग** – शास्त्रानुसार मल त्याग उकड़ू बैठकर ही करना चाहिए।
4. **दाँतों की सफाई** – दाँतों पर ब्रश नहीं करना चाहिए। नीम व बबूल की दातून का इस्तेमाल करें अथवा गोबर के कण्डों से तैयार भस्म में सेंधा नमक व सरसों का तेल मिलाकर धीरे-धीरे उंगली से मसाज करना चाहिए।
5. **स्नान क्रिया** – स्नान हमेशा ताजे पानी से करना चाहिए। स्नान शरीर की सफाई के साथ-साथ शरीर रूपी मशीन को ठंडा करने का कार्य भी करता है। सर्वप्रथम हथेली व तलवों को पानी में भिगोना चाहिए। मुलतानी मिट्टी, दूध अथवा छाछ की मालिश कर स्नान करना चाहिए।
6. **नाश्ता** – सुबह का नाश्ता छाछ, दही अथवा अंकुरित अनाज का लेना चाहिए।

**जो भोर ही मट्ठा पीवत है जीरा नमक मिलाए।  
बल, बुद्धि तीसे बढ़त है सबै रोग जरि जाए।।**

#### 7. भोजन –

**पेट में भोजन पचेगा तो तंदरुस्ती, पेट में भोजन सड़ेगा तो बिमारियाँ पैदा होंगी। भोजन के अंत में पानी विष (जहर) के समान है। पानी सदैव भोजन करने के डेढ़ घण्टे एवं भोजन करने से 48 मिनट पहले पियें।**

मिट्टी पवित्र होती है, मिट्टी हमेशा पूज्य होती है। भोजन बनाने में सदैव मिट्टी के बर्तनों का प्रयोग करें। रसोई एवं भोजन से संबंधित महर्षि बागभट्ट जी द्वारा बताए गए कुछ और महत्वपूर्ण सूत्र निम्नलिखित हैं :-

- जिस भोजन को पकाते समय पवन का स्पर्श और सूर्य का प्रकाश नहीं मिला वह विषतुल्य है।
  - प्रेशर कुकर एवं एल्यूमिनियम के बर्तनों का बहिष्कार करें।
  - भोजन सदैव अपनी प्रकृति और मौसम के अनुसार करें।
  - भोजन का समय निश्चित करें, प्रातःकाल सूर्योदय से 2.30 घण्टे के अन्दर भरपेट भोजन करें।
  - सायं सूर्यास्त से पहले भोजन ग्रहण। भोजन बनने के 48 मिनट के अन्दर उसे ग्रहण करें।
  - भोजन स्वाद के लिए नहीं, स्वास्थ्य की दृष्टि से करें।
  - भोजन सदैव जमीन पर बैठकर करें। भोजन करने के बाद पेशाब जाएं तथा बाद में 10 मिनट वज्रासन करें।
  - सुबह के भोजन के साथ फल का जूस, दोपहर को छाछ और रात्रि में देशी गौमाता का अमृततुल्य दूध का सेवन करें।
  - पाँच धीमे जहर – चाय, मैदा, रिफाइनड तेल, सफेद नमक, चीनी का बहिष्कार करें।
  - सदैव अमृत तुल्य आयुर्वेदिक चाय, देशी गुड़, खांड, कच्ची घानी का सरसों का तेल, सेंधा नमक एवं काला नमक का सेवन करें।
  - कोल्डड्रिंक स्वास्थ के लिए अति हानिकारक है। सदैव ताजे अनार, आम, मौसमी, संतरा, नींबू एवं गन्ने के जूस का ही सेवन करना चाहिए।
- मधुमेह रोगियों को भोजन समय का विशेष ध्यान रखना चाहिए। अपने भूगोल के अनुसार गेहूँ को छोड़कर अन्य समस्त अनाजों का उपयोग कर सकते हैं।

8. **सायंकालीन अल्पाहार** – सायंकालीन अल्पाहार का समय मध्याह्न पश्चात् 3:00 बजे से 4:00 बजे तक का है। इसमें भुने हुए अनाज का उपयोग करना चाहिए।
9. **रात्रि का भोजन** – सायं 7:00 बजे तक कर लेना चाहिए। रात्रि के समय हल्का भोजन लेना चाहिए तथा भोजन के बाद धीरे-धीरे चलकर टहलना अति आवश्यक है। देर से सोने वाले लोग रात्रि को 10:00 बजे तक दूध ले सकते हैं। कुछ व्याधियों में धारोष्ण दूध अति उत्तम है। गाय माता के दूध में गाय माता का घी मिला लिया जाए तो अति बलकारी एवं गुणकारी होता है।
10. **शयन** – रात्रि में दक्षिण दिशा या फिर पूर्व दिशा की तरफ सिर कर पहले बायें, फिर दायें करवट सोना अति लाभकारी होता है। पश्चिम की तरफ भी सर कर के सोया जा सकता है।

#### – : पानी का पीने के सूत्र : –

- ☞ प्रातःकाल बासी मुँह दो से तीन गिलास गुनगुना पानी पियें। ☞ पानी सदैव घूट-घूट कर बैठकर पियें। खड़े होकर पानी पीने से घुटनों में दर्द होता है।
- ☞ ठण्डा पानी कभी न पिएं, ग्रीष्मकाल में देसी मटके का पानी पियें। ☞ भोजन के अंत में पानी पीना विष के समान है।

#### स्वास्थ्य संबंधी विकार हेतु कुछ घरेलू एवं आयुर्वेदिक उपचार :

##### सर्दी-खाँसी

- ☞ अदरक 6 ग्राम, 10 तुलसी के पत्ते, 5 लौंग, 6 काली मिर्च, सबको अच्छे से कूटकर 1 गिलास पानी का आधा रहने तक उबालकर पियें।
- ☞ 2 चुटकी दालचीनी, 2 चुटकी सौंठ पाऊंडर, 6 ग्राम गुड़, सबको मिलाकर भोजन से पहले सुबह-शाम खायें।
- ☞ 1 ग्राम सुहागा भूनकर, 1 चम्मच शहद मिलाकर दिन में तीन बार चाटें। यह जुकाम में भी कारगर है।
- ☞ मुलेठी भी चूस सकते हैं।
- ☞ एक गिलास पानी को गर्म करके आधा रहने तक उबालें, रात में चाय की तरह पीकर सो जाने से भी सर्दी-खाँसी में आराम आता है।

##### बुखार

- ☞ नीम गिलोय का काढ़ा दिन में 4 बार पियें। 1 गिलास पाल में 6 इंच लम्बी तथा हाथ के अंगूठे के बराबर मोटी गिलोय हो। कूटकर आधा रहने तक उबालें, फिर सेवन करें।
- ☞ बुखार अधिक है तो पाली में भिगोकर गीली पट्टी माथे पर रखें एवं शरीर को पोछें।
- ☞ 1 चम्मच तुलसी रस में 1 या 2 बूंद अमृतधारा मिलाकर 3-4 बार पीने से बुखार नष्ट होता है।
- ☞ हारसिंगार के पत्तों का काढ़ा बनाकर पियें। तुलसी युक्त गोमूत्र अर्क का सेवन बहुत लाभकारी होता है।

## स्वास्थ्य संबंधी विकार हेतु कुछ घरेलू एवं आयुर्वेदिक उपचार : (जारी.....)

### एसिडिटी, वायु-विकार

- सौंठ, काली मिर्च, पीपल को बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बनायें, सुबह-शाम एक चम्मच लें पानी के साथ।
- अदरक का किसी भी रूप में प्रयोग करें, लाभ ही मिलेगा।
- अजवाइन चूर्ण 1 चम्मच तथा स्वादानुसार काला नमक मिलाकर पानी से लें।

### हृदय रोग

- 1 चम्मच अर्जुन की छाल का पाउडर, दो चुटकी सौंठ पाउडर, एक कप देसी गाय का दूध, तीन कम पानी, सभी को उबालकर एक कप बनायें। और सुबह-शाम खाली पेट पियें।
- 1 कप कच्ची लौकी का रस (छिलका सहित) में थोड़ी सी हींग तथा भुना जीरा मिलाकर सुबह-शाम पियें।
- अनार के पत्तों को पीसकर दो चम्मच चटनी, एक चम्मच शहद मिलाकर सुबह खाली पेट चारें।
- अर्जुन युक्त गौमूत्र अर्क पियें।

### गला सम्बन्धी समस्या

- अदरक का टुकड़ा, 2-3 लौंग जीभ पर रख कर दिन भर चूसते रहें।
- आधा चम्मच मुलेठी, एक गिलास पानी मिलाकर आधा रहने तक उबालकर पियें।
- आधी चम्मच हल्दी सूखी या रस सुबह खाली पेट लार में अच्छे से मिलाकर पियें।

### पेट सम्बन्धी समस्या

- 2-3 बूंद अमृतधारा, आधा कप पानी में डालकर भोजन के बाद सुबह-शाम पियें।
- 1 चम्मच अजवाइन को घी में भूनकर उसमें स्वादानुसार सेंधा नमक या काला नमक मिलाकर भोजन के बाद लें।
- 2-3 छोटी हरड़ (काली हरड़) दिन में चूस लें, 1 घण्टे में घुल जाती है। त्रिफला युक्त गौमूत्र अर्क पियें।

### दस्त

- 1 कप दूध में आधा नींबू निचोड़कर तुरंत पी जायें।
- 1 चम्मच ईसबगोल भुसी, दही या छाद में मिलाकर पी जायें।

### उल्टी

- सौंफ को पानी में भिगोकर रखें, फिर इस पानी का सेवन करें।
- लौंग का काढ़ा बनाकर पियें।
- गुड़ में अजवाइन मिलाकर खायें, बाद में गर्म पानी पियें।
- 1 चम्मच जीरा चबाकर खायें तथा ऊपर से 1 गिलास गर्म पानी पियें।

### मोटापा

- गेहूँ के दाने के बराबर चूना पानी में मिलाकर पियें, लेकिन शरीर में पथरी न हो।
- त्रिफला चूर्ण 1:2:3 वाला लें।
- सुबह खाली पेट गर्म पानी में नींबू निचोड़कर, सेंधा नमक मिलाकर पियें।
- अधिक मेहनत का काम करें।
- नित्य व्यायाम, योगआसन, प्राणायाम करें।
- शाम का भोजन 6 बजे तक अवश्य करें तथा भोजन के बाद अवश्य टहलना चाहिए।
- पानी हमेशा बैठकर घूँट-घूँट करके पियें।
- केसर युक्त गौमूत्र अर्क का सेवन करिये।

### बवासीर

- 1 चम्मच त्रिफला चूर्ण रात को गुनगुने पानी से लें।
- मल त्याग का वेग न रोकें।
- गुदद्वार पर शुद्ध सरसों का तेल लगायें।
- 1 गिलास दूध में 5-6 मुनक्का उबालकर सेवन करें।
- 10 ग्राम आँवले का चूर्ण शहद के साथ सुबह-शाम लें।
- कब्ज दूर अवश्य करें।

### थाइरॉयड

- त्रिकुट चूर्ण 50 ग्राम, बहेडा चूर्ण 25 ग्राम, दोनों को मिलाकर 60 पुड़िया बनायें। सुबह/शाम 1-1 पुड़िया भोजन से पहले शहद के साथ लें।
- हरे धनिया का रस एक चम्मच 1 कप गुनगुने पानी में मिलाकर खाली पेट लें या 1 चम्मच धनिया पाउडर को 1 कप पानी में डालकर लें।
- गर्दन के व्यायाम करें।
- आयोडिन युक्त नमक व सफेद चीनी कभी न खायें।
- जटामांसी युक्त गौमूत्र अर्क पियें।

### शुगर

- 10 ग्राम मेथी दाना, 1 गिलास पानी में डालकर रखें तथा सुबह खाली पेट मेथी चबायें व पानी पियें।
- जामुन के 5-7 पत्तों की चटनी 1 गिलास पानी में मिलाकर प्रतिदिन पियें।
- चोकर सहित आटे की रोटी खायें।
- सदाबहार के 5-6 पत्ते चबाकर खायें या 5-6 फूल 1 गिलास पानी में मिलाकर काढ़ा बनाकर पियें।
- बेल पत्र के पत्तों का रस 2-3 चम्मच खाली पेट पियें।

### खून की कमी

- गेहूँ के दाने के बराबर चूना पानी में मिला कर पियें लेकिन ध्यान रहे पथरी न हो।
- गेहूँ के ज्वारे का रस सुबह खाली पेट 1 कप पीना, ये खून चढ़ाने के बराबर है।
- चुकन्दर का सेवन अधिक करें।
- गौमूत्र अर्क पियें।

### रक्तचाप (बी.पी.)

- अर्जुन छाल 1 चम्मच 1 गिलास पानी में मिलाकर आधे रहने तक उबालकर सुबह/शाम पियें।
- बेल पत्र के 5-6 पत्तों को पीस कर 1 गिलास में मिलाकर आधा रहने तक उबालकर खाली पेट पियें।
- टहलें तथा व्यायाम करें।
- कोमल नीम के पत्ते भी चबा सकते हैं।
- अनुलोम-विलोम प्राणायाम अवश्य करें।
- सर्पगन्धा युक्त गौमूत्र अर्क पियें।

### घुटनों का दर्द

- चूना खाना है गेहूँ के दाने के बराबर लेकिन पथरी न हो।
- हारसिंगार वृक्ष के 5-6 पत्तों की चटनी 1 गिलास पानी में मिलाकर आधा रहने तक गर्म करें, सुबह खाली पेट पियें।
- 1 कम दूध, 2 चम्मच देसी गाय का घी, 2 चुटकी हल्दी, 2 चुटकी सौंठ पाउडर मिलाकर रात को पियें।
- हारसिंगार (परिजात) युक्त गौमूत्र अर्क पियें।

## स्वास्थ्य संबंधी विकार हेतु कुछ घरेलू एवं आयुर्वेदिक उपचार : (जारी.....)

### पथरी

- ☞ 10–15 ग्राम कुलथी, 1 गिलास पानी में उबाल कर पियें।
- ☞ 1 कप मूली का ताजा रस सुबह खाली पेट पियें।
- ☞ पानी ज्यादा से ज्यादा पियें।
- ☞ गोखरू 10 ग्राम, 1 गिलास पानी में उबालकर आधा रहने तक सुबह/शाम खाली पेट सेवन करें।
- ☞ पत्थर चट्टा के पत्तों का रस पियें।
- ☞ भोजन के पश्चात् पेशाब अवश्य करें।
- ☞ होम्योपैथिक दवाई “Berberis Vulgaris - Q” 10 से 15 बूंद 1 कप पानी में मिलाकर दिन में तीन बार पियें।
- ☞ पाषाण भेद युक्त गौमूत्र अर्क पियें।

### आँख के रोग

- ☞ सुबह उठते ही मुँह की लार आँखों में काजल की तरह लगायें।
- ☞ आँखों के सूक्ष्म व्यायाम करें।
- ☞ गौमूत्र से बनी औषधि आँखों में डालें।
- ☞ 1–2 चम्मच त्रिफला चूर्ण 1 गिलास पानी में भिगोकर रात करे रखें तथा सुबह बारीक कपड़े से छानकर आँख धोयें।
- ☞ नाक में देशी गऊ माता का घी गर्म करके सोते समय 3–4 बूंद डालें।
- ☞ शुद्ध गुलाब जल आँख में सुबह/शाम 2–2 बूंद डालें।

### अस्थमा

- ☞ दालचीनी चूर्ण 1 चम्मच 1 गिलास पानी में मिलाकर आधा रहने तक उबालें, सुबह–शाम पियें।
- ☞ 3 चम्मच मेथी 1 गिलास पानी में उबालें, आधा रहने पर उसे छानकर पियें।
- ☞ श्वास फूलने पर गर्म पानी पियें।
- ☞ गेहूँ के ज्वारे का रस 1 कप खाली पेट पियें।
- ☞ गौमूत्र तक्रासव का प्रयोग करें।

### सिरदर्द

- ☞ सिर पर अमृतधारा लगायें और 4–5 बूंद बताशे में डालकर खायें।
- ☞ देशी गाय का घी गुनगुना करके रात को 2–3 बूंद दोनों नासापुटों में डालकर सो जायें।
- ☞ गैस के कारण सिरदर्द होने पर एक कप गर्म पानी में आधा नींबू निचोड़कर पियें।
- ☞ कच्चा नारियल तथा मिश्री बराबर मात्रा में प्रातःकाल खायें।

### कब्ज

- ☞ 1:2:3 अनुपात वाला त्रिफला चूर्ण एक चम्मच रात को एक गिलास गुनगुने पानी के साथ सेवन करें।
- ☞ रात को एक गिलास देशी गौमाता के दूध में 5–6 मुनक्का डालकर उबालें तथा बीज निकालकर मुनक्का खायें और दूध पी जायें।

**किस प्रकार हम अपनी दिनचर्या को संतुलित कर असाध्य रोगों से बच सकते हैं इसके लिए गूगल अथवा यू–ट्यूब पर राजीव दीक्षित को सुने या आप हमारे संगठन से संपर्क कर मुफ्त डेटा प्राप्त कर सकते हैं।**

**कृषि**— हम सब जानते हैं कि भारत एक कृषि प्रधान देश रहा है और आज भी है यह हमारी कृषि आधारित अर्थव्यवस्था ही है जिसने आज तक हमें तमाम आक्रमण और विदेशी लूट के बावजूद बनाए रखा है वरन भारत जैसे विशाल देश में हम अब तक खत्म हो चुके होते।

70 के दशक में हरित क्रांति के पदार्पण ने हमारे देश के किसानों का अंग्रेजों से भी अधिक शोषण किया है, यद्यपि इसके पीछे भी विदेशी कंपनियों और अमेरिका एवं यूरोपीय देशों की मुनाफाखोरी वाली प्रवृत्ति ही मुख्य रूप से उत्तरदायी रही है किंतु इसके साथ साथ हमारे देश के राजनीतिक एवं नौकरशाही वर्ग की उदासीनता और रिश्वतखोरी के लिए लपलपाती उनकी जीभ भी उतनी ही उत्तरदायी है। हरित क्रांति के फलस्वरूप हमने अपने खेतों की उपजाऊ शक्ति को खत्म सा कर दिया है जहरीले केमिकल युक्त रासायनिक खाद एवं कीटनाशक डालकर सिर्फ हमने अपने खेतों को ही नहीं वरन अपने पशुओं और खुद को भी बीमार बना लिया है हमारे देश में बढ़ती बीमारियों, दूध उत्पादन में गिरावट और ग्लोबल वार्मिंग की वजह से पानी की किल्लत सूखा, खाद पदार्थों की गुणवत्ता आदि में गिरावट के लिए रासायनिक उर्वरकों एवं कीटनाशक का प्रयोग प्रत्यक्ष रूप से जिम्मेदार है।

हमारे देश में कृषि हेतु प्रयोग किया जाने वाला गोबर न केवल सबसे उम्दा उर्वरक है अपितु ग्लोबल वार्मिंग को कम करने, भूमिगत जल का स्तर बढ़ाने तथा पानी को लंबे समय तक वातावरण में रोकने में सक्षम है। गाय के गोबर से उत्पन्न खाद तथा गोमूत्र से बनने वाले कीटनाशक न सिर्फ सेहत की दृष्टि से बल्की उत्पादन व उत्पादकता की दृष्टि से भी रासायनिक उर्वरकों एवं कीटनाशकों से कई गुना अधिक बेहतर है।

पारंपरिक कृषि में प्रयुक्त होने वाला गोबर न सिर्फ आपकी कृषि की लागत को शून्य स्तर तक ला सकता है वरन आपकी रसोई के खर्च को भी कम करने में अहम भूमिका निभाता है वह भी पूरी आधुनिकता के मापदंडों के साथ इस संबंध में और अधिक जानकारी हेतु आप संगठन से संपर्क स्थापित कर सकते हैं।

**शिक्षा**— शिक्षा न सिर्फ हमारे जीवन का वरन हमारे संपूर्ण समाज व देश के बौद्धिक विकास का परिचायक है। शिक्षा ही है जो हमें विचारवान बनाती

भक्त बनाती है, समाज में प्रत्येक स्थान पर हमारा प्रतिनिधित्व करती है बिना शिक्षा के एक व्यक्ति और एक जानवर में किसी प्रकार का कोई अंतर नहीं होता किंतु हमारे देश की शिक्षा व्यवस्था भी अंग्रेजों की क्रूर नीतियों का शिकार हुई अंग्रेजों के दस्तावेज यह बताते हैं कि 17 वीं शताब्दी के मध्य तक भारत में शिक्षा का स्तर बहुत ही उच्च कोटि का था। तत्कालीन भारतवर्ष में 525 उच्च शिक्षा केंद्र तथा 700000 से अधिक गुरुकुल थे जिसका अर्थ यह लगाया जा सकता है कि प्रत्येक गांव में शिक्षा का कम से कम एक केंद्र जरूर उपलब्ध था। यह भारत की उच्च स्तरीय गुरुकुल शिक्षा प्रणाली ही थी जिसने संपूर्ण विश्व को ज्ञान एवं वैज्ञानिकता की प्राथमिक शिक्षा उपलब्ध कराई न सिर्फ तत्कालीन समय में वरन् आज भी हमारे ऋषि–मुनियों द्वारा लिखित वेद एवं शास्त्र अपार वैज्ञानिकता एवं संभावनाओं से भरे पड़े हैं और संपूर्ण आधुनिक विज्ञान का मार्गदर्शन कर रहे हैं।

अतः ऐसे समय में हमें आवश्यकता है कि अंग्रेजों द्वारा जबरन थोपी गई मैकाले शिक्षा पद्धति को जड़ से उखाड़ फेंके तथा अपने सामाजिक मूल्यों के आधार पर पुरानी सामाजिक शिक्षा व्यवस्था को पुनर्जीवित करें।

यह अंग्रेजी शिक्षा पद्धति है जिसने विश्व गुरु रहे भारत के नौनिहालों को एक क्लर्क बना कर छोड़ दिया है डिग्री के फेर में पड़ कर अपनी क्रियात्मक क्षमता को नष्ट कर दिया है जिसके फलस्वरूप विगत शतको में हमने अपने अनुसंधान एवं प्रयोग क्षमताओं को क्षीण करते हुए उसे उस के न्यूनतम स्तर तक पहुंचा दिया है। हमारा संगठन शिक्षा के क्षेत्र में गुणात्मक सुधार के लिए प्रतिबद्ध है तथा प्रारंभिक चरण में संदर्भित प्रयोगों पर कार्य आरंभ कर चुका है इससे संबंधित अधिक जानकारी के लिए आप संगठन से संपर्क कर सकते हैं।

**पर्यावरण**— बढ़ती ग्लोबल वार्मिंग एवं प्रतिकूल होते मौसम ने न सिर्फ किसानों को वरन आम जन को भी गहराई से प्रभावित किया है तेजी से खत्म होते जंगल विदेशी कंपनियों की कागज की भूख एवं राजसत्ता की भ्रष्ट नीतियों के फलस्वरूप हमने अपने वन संपदा को लगभग नष्ट सा कर दिया है। संपूर्ण विश्व में जहां प्रति व्यक्ति 422 पेड़ है वहीं भारत में औसत प्रति व्यक्ति 22 पेड़ों का है जबकि रूस में प्रतिव्यक्ति 4461 पेड़ हैं।

**लुटता हुआ वतन देखकर जो खौला नहीं, सोचो ऐसे खून की रवानी किस काम की।  
कर्ज इस माटी का चुकाए बिना ढल जाए जो, बताओ दोस्तों वो जवानी किस काम की।।**